


SEPTEMBER 2021 CHALLENGE

Thuis trainen  4 kg afvallen		<u>Woensdag</u> 1-sep	<u>Donderdag</u> 2-sep	<u>Vrijdag</u> 3-sep	<u>Zaterdag</u> 4-sep	<u>Zondag</u> 5-sep
			1	2	3	4
<u>Maandag</u> 6-sep	<u>Dinsdag</u> 7-sep	<u>Woensdag</u> 8-sep	<u>Donderdag</u> 9-sep	<u>Vrijdag</u> 10-sep	<u>Zaterdag</u> 11-sep	<u>Zondag</u> 12-sep
6	7	8	9	10	11	12
<u>Maandag</u> 13-sep	<u>Dinsdag</u> 14-sep	<u>Woensdag</u> 15-sep	<u>Donderdag</u> 16-sep	<u>Vrijdag</u> 17-sep	<u>Zaterdag</u> 18-sep	<u>Zondag</u> 19-sep
13	14	15	16	17	18	19
<u>Maandag</u> 20-sep	<u>Dinsdag</u> 21-sep	<u>Woensdag</u> 22-sep	<u>Donderdag</u> 23-sep	<u>Vrijdag</u> 24-sep	<u>Zaterdag</u> 25-sep	<u>Zondag</u> 26-sep
20	21	22	23	24	25	26
<u>Maandag</u> 27-sep	<u>Dinsdag</u> 28-sep	<u>Woensdag</u> 29-sep	<u>Donderdag</u> 30-sep			SEPTEMBER 2021 CHALLENGE
27	28	29	30		